

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ

MC RADOST - LISTOPAD 2017

www.mcradost.cz

mateřské
centrum
radost



Zpravodaj je řazen chronologicky

Pondělí	herna cvičení
Úterý	herna cvičení klubík cvičení těhotných cvičení pro ženy
Středa	herna
Čtvrtek	mimísci babykino kaštanek powerjóga
Pátek	Herna s Radostí

NEPRAVIDELNĚ:

péče o novorozence,
laktační poradna,
předporodní kurz,
besedy s poporodní dulou,
výlety do okolí,
pohádkové čtení
akce pro veřejnost

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ LISTOPAD

Milí klienti Mateřského centra RADOST,

ani se tomu nechce věřit, ale už tu máme listopad. Naštěstí u nás v MC se nudit nebudete.

Můžete si přijít vytvořit lampióny do Tvořivého klubíku a ty pak využít 8. 11. na Uspávání broučků, což je již naše pravidelná akce. Také se můžete proběhnout s dětmi na čerstvém vzduchu v Přírodním klubíku nebo v Kaštánku, který vede Barča Vašková. V hernách se budeme věnovat podzimu - budeme tvořit s listy, povídat si o zazimování přírody a také třeba malovat.

Také bychom Vás rády pozvaly na zajímavý zážitkový seminář "Šťastné dítě - hravě a jednoduše", který se koná 10. 11. a je nutné se na něj hlásit předem. Pro dospělé tu máme Tvořivou dílnu 24. 11., kde budeme s Lenkou Doleželovou vyrábět adventní věnce (také je nutno se předem nahlásit).

Od října tu máme novou páteční Hernu s Radostí, kde se děti učí samostatnosti, připravují se na vstup do MŠ, tvoří, zkoumají a rozvíjí své smysly a to vše bez přítomnosti rodičů. Maminky si zatím můžou zajít nakoupit, ke kadeřníkovi, nebo na kafe :)

ZOO nás zve na "Hororky" 3. 11. nebo na hvězdárnu, kde se koná 7. 11. "Večer pro rodiny s dětmi".

Moc se na Vás těšíme :)

Vaše

Mateřské centrum RADOST

HERNIČKY A CVIČENÍ

Herna 2 - 3 roky/ DOPOLEDNE

pondělí 9:30 - 11:30 s Lenkou a Editkou

V pondělních herničkách se budeme pravidelně potkávat s Lenkou a Editkou. Společně budeme lumpačit, tančit, zpívat, hrát si, tvořit a vyrábět, bavit se a poznávat...

Listopad v pondělní herničce bude ve znamení barvícího se podzimu, přírody a padajícího listí. Rozhodně nás nezaskočí sychravé počasí a necháme se podzimem prostě a jednoduše inspirovat... Přijďte za námi!

6.11. Barevné hry a barevné tvoření

13. 11. Zvířátka a podzim

20.11. Vítr fouká, vítr duje....

27.11. Zvuky podzimu - improvizací tanec, poslech, hry

cvičení pro děti 3 - 6 let / CVIČENÍ

pondělí 17:00 - 18:00 Orel s Terkou

Cvičení je určeno pro všechny, kteří chtějí svým dětem dopřát trochu více pohybu. Děti se zábavnou formou seznamují se základním cvičebním nářadím a postupně se učí různé dovednosti, od nejlehčích po složitější v průběhu celého roku. Snažíme se, aby si u nás děti opravdu zacvičily, zaběhaly a pobavily se.

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-141.jpeg>

jóga pro děti / ODPOLEDNE

pondělí 16:30 - 17:30 s Jarkou

STÁLE VOLNÁ MÍSTA!

Lekce jógy pro děti od 4 do 8 let. Pouze pro přihlášené.

Cvičíme každé pondělí od 16:30 až 17:30. Začínáme

11. 9.

Dětská jóga přináší dětem radost z pohybu, sebevědomí a rozvíjí fantazii. Zlepšuje držení těla a celé tělo protahuje a posiluje.

Učí, jak odpočívat a čelit stresu. Zlepšuje celkovou kondici a posiluje imunitu. Postupně se budeme seznamovat s různými jógovými pozicemi. Budeme trénovat i správné dýchání.

Na závěr lekce se naučíme účinně relaxovat. Hrajeme i pohybové hry a posilujeme stabilizační systém.

Jóga by se neměla cvičit s plným bříškem.

Cvičí se v pohodlném oblečení naboso.

Cena: 1 dítě za 10 lekcí/400 Kč

Další dítě 50% sleva.

Hlaste se na info@mcradost.cz

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-138.jpeg>

herna Motýlci (od 1 roku)/ DOPOLEDNE

úterý 9:30 - 11:30 s Jiřkou a Zuzankou, Romčou a Alenkou

Herna plná her, poznávání, zpívání, veršování.

Společně budeme poznávat svět hravou formou ze všech stran.

V listopadu se s motýlky projedeme se svatým Martinem na koni, prozkoumáme krásy podzimu a zamíříme za zvířátky do lesa, nakonec se společně zahřejeme a zavzpomínáme na vše nové, co jsme se naučili.

7. 11. koník pro sv. Martina

14. 11. podzimní listí

21. 11. podzim v lese

27. 11. pojďme zazimovat myšičky

cvičení pro děti 2 - 3 roky / CVIČENÍ

úterý 09:30 - 10:30 Orel s Verčou a Milánkem

Přijďte se protáhnout zábavnou formou na orlovnu.

Hop a skok a tralala, zábava nám začíná. Ručičky si protáhneme, nožičky si protřepeme, schoulíme se do klubíčka, natáhneme se jako svíčka. Až tu spolu skončíme, pohádku si povíme.

V případě hezkého počasí budeme cvičit venku v zámecké, sraz vždy na orlovně.

Přírodní klubík / ODPOLEDNE

úterý 15:30 - 16:15 s Barčou

Každé úterý na hřišti MC. Klubík je vhodný pro děti od 3 let.

Termíny jsou - 7.11., 14.11., 21.11., 28.11.

Cena - 400,-/10 lekcí,40 Kč(1 lekce, 36 Kč s RP)

Není nutné přijít na každou lekci.

Venkovní kroužek pro děti od 3 let s Bárrou a Františkem na Hřišti MC. Více informací na tel. 734 584 209. Zjistíme jaké poklady najdeme v přírodě, v trávě, ve sněhu a ve vodě.

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-142.jpeg>

cvičení těhotných / DOSPĚLÁCI

úterý 17:00 - 18:00 s Katkou

Cvičení je určeno všem budoucím maminkám od 15. týdne těhotenství s fyziologickým průběhem. Těhotenské cvičení je zaměřeno na protažení a posílení svalů celého těla s ohledem na těhotenství. Součástí je i posilování a uvolňování svalů pánevního dna a nácvik správného dýchání u porodu.

Příprava těla k porodu i poporodnímu období. Pro účast na kurzu je nutné potvrzení lékaře - gynekologa o tom, že těhotná žena může cvičení absolvovat.

Stačí vyjádření v těhotenské průkazce.

Cena hodinové lekce: 70 Kč/os.

Dáváme potvrzení o absolvování cvičení a předporodního kurzu pro pojišťovnu - je zde možnost proplacení!

jóga pro každého / DOSPĚLÁCI**úterý 18:00 - 19:00 s Jarkou**

Seznámení se se svým tělem a dýcháním. Jóga je přirozená a fyzicky nenáročná. Zvyšuje se pružnost těla, zlepšuje koordinace, rovnováha a správné držení těla. Důležitou součástí jsou relaxace, která vedou k celkovému uvolnění těla i mysli.

Cena: 40 Kč/os***Herna s Natálkou od 1,5 roku/ DOPOLEDNE*****středa 9:30 - 11:30 s Natálkou**

Každou středu zveme všechny maminky, které chtějí pro své děti společnost vrstevníků. Chtějí si zacvičit, zazpívat, užít si legraci a domů se vrátit se spoustou inspirace. Těšit se můžete na blok lidových říkadel, písní, tanečků a her, jednoduchá cvičení s maminkou, rytmické básničky, zábavné pohybové hry a také besedy, přednášky a náměty na hry doma.

1. 11. – Hrátky s listy**8. 11.** – Broučková herna**15. 11.** – Martin jede na koníčku, slyším cinkat podkovičku**22. 11.** – Vítr fouká, vítr duje...**29. 11.** – Mikulášská. Svátek Mikuláše se blíží. Jaké vzpomínky na tento svátek máte z dětství vy? Také si pořad pokládáte otázku: strašit nebo ne? A co na to psychologové?

Pro děti samozřejmě spousta čertovských říkanek, her a tvoření.

veselá flétnička / SPOLEČNĚ

Hurá, společné muzicírování dospěláků (zveme maminky, tatínky, babičky a dědečky, tety i strejdy) a děti je tady!
<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-144.jpeg>

Veselá flétnička - pokračující kurz - středa 17:30 - 18:00 (vhodné pro dospěláky a děti, kteří s námi v loňském roce společně muzicírovali, ale rádi přivítáme i nové děti (6-8 let), které mají aspoň minimální zkušenost s hraním na flétnu)

Veselá flétnička - začátečníci - středa 16:50 - 17:20 (vhodné pro dospěláky a děti ve věku 4-6 let).

Těšit se můžete na skvělou paní učitelku Alenku Štěrbovou

-

Pravidelné lekce od 04.10.2017 - dle rozvrhu - 10 lekcí

Kurzovné 400 Kč - 1.dítě + 1dospělák / 10 lekcí

200 Kč - další dítě / 10 lekcí

Kurzovné se platí na první lekci - **STÁLE VOLNÁ MÍSTA**

mimísci / DOPOLEDNE

čtvrtek 9:30 - 11:00 s Jana s Radkou a Eva s Vašíkem

Máte doma miminko a nechcete sedět doma a čekat až vyroste? Přijďte s ním mezi stejně naladěné maminky. Kojení, látkové pleny, šátkování, masáže miminek a jejich psychomotorický vývoj.

2. 11. Básničky a říkanky pro nejmenší

- 9. 11.** Laktační poradna se Zdeňkou Leciánovou
16. 11. Motorická poradna s Jiřkou Černickou
23. 11. Co ještě pod stromeček? Tipy na dárky pro nejmenší
30. 11. Miminka tvoří - uděláme si obtisk nožičky nebo ručičky do slaneého těsta

kaštánek / DOPOLEDNE

čtvrtek 10:00 - 10:45

Hernička ve čtvrtek pro děti od 1,5 do 3 let v Zoo Vyškov. Kaštánek nás provede čtvero ročním obdobím. Společně budeme objevovat básničky, písničky, tanečky, které se nám schovaly v dětství do paměti. Setkávat se budeme venku, neodradí nás ani velký déšť, před kterým se schováme v Hanáckém statku. Nepodceňme oblečení a gumáky s pláštěnkou si nachystejme. Těší se na Vás Bára s Haničkou.

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-143.jpeg>

powerjóga / DOSPĚLÁCI

čtvrtek 18:00 - 19:00 s Jitkou

Powerjóga je dynamický, plynulý a zároveň pomalý styl jógy, který v základu pozdravu slunci rozvíjí jednotlivé ásany na základě dechu a s vědomím středu těla. Skloubením jednoduchosti, individuality, zdravotního hlediska a jógových ásan dochází k vědomému cvičení.

Powerjóga je komplexním tréninkem fyzického těla a také mysli. Základem jógy je ztišení, a to v rámci dynamicky plynulé powerjógy nastává souhrou dýchání, směřováním pozornosti, respektováním zásad jógy a pozic v komplexním systému.

Powerjóga je zaměřená na vyrovnávání svalových dysbalancí, tvarování problémových partií, rozvoj síly,

flexibility, odbourávání stresu a napětí, k rozvoji fyzických i psychických schopností, slouží k uvolnění, relaxaci a poznání sama sebe.

Powerjóga se cvičí v pohodlném oblečení naboso. Ke cvičení je vhodná protiskluzová podložka.

Cena: 60 Kč/os

předporodní příprava / NOVOROZENCI

13. 11. v 13:00

V kurzu probereme možnosti přípravy k porodu, fyziologie i možné patologie vyskytující se u porodu, všechny doby porodní a jejich průběh, možnosti tlumení porodních bolestí, úlevové polohy a manévry, správné dýchání při porodu, význam partnera u porodu, homeopatii a aromaterapii při porodu, praktické rady týkající se základní péče o dítě a základy problematiky kojení a šestinedělí.

Kurz je jednodenní a trvá 3 - 3,5 hodiny. Partneři jsou samozřejmě vítáni.

Cena: 500 Kč (platba předem na účet, účast partnera zdarma)

Předporodní příprava jako dárkový poukaz? Kontaktujte mě na katerina1petrova@seznam.cz

Herna s Radostí / DOPoledNE

pátek 9:00 - 11:00

Kreativní vzdělávací program pro všestranný rozvoj dítěte
Program pro děti od 1,5 roku bez rodičů.

- Osamostatnění od maminky, kontakt s vrstevníky
- Příprava na vstup do mateřské školy, vedení k samostatnosti, rozvoj sebeobslužných činností
- Objevování, zkoumání a rozvoj pomocí smyslů
- Max. 8 - 10 dětí ve skupince
- Cena: 150 Kč/ den - 1500 Kč / 10 lekci

- 10 lekcí: 6.10, 13.10, 20.10, 27.10, 3.11, 10.11, 24.11, 1.12, 8.12, 15.12.
- Jedná se o program deseti po sobě jdoucích a na sebe navazujících lekcí. Každé lekce se lze zúčastnit zvlášť.
- Pouze po předchozí domluvě vždy do čtvrtka
- **Kontakt : info@mcradost.cz**

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-151.jpeg>

akce pro veřejnost / SPOLEČNĚ

TVOŘIVÝ KLUBÍK - LAMPIÓNY

6. 11. v 16:00

Přijďte si sami s dětmi vytvořit svůj lampión, který si můžete rovnou vzít ve středu na Uspávání broučků. Hlásit se do 4. 11. na info@mcradost.cz.

Cena: 50,-Kč

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-154.jpeg>

Zážitkový seminář s praktickými ukázkami - Šťastné dítě - hravě a jednoduše

10. 11. 17:00 – 18:30

Cena : 70 Kč / os.

Počet míst omezen, prosíme hlásit se na info@mcradost.cz
Seminář povede Mgr. Romana Ondračková – speciální pedagog s 25 letou praxí s dětmi od 2 do 7 let. V současné době pracuje v MŠ v dětské nemocnici v Brně.

- šťastné dětství
- výkon a prožitek (jak hravě dosahovat cíle)
- zažít úspěch (jak zvládnout "téměř" nemožné)
- jak rozvíjet potenciál dítěte (jak rozpoznat silné a slabé stránky dítěte a jak s nimi pracovat)
- srovnávání (snaha udržet tempo s ostatními)
- pocit bezpečí (vědomá přítomnost, rytmy, hranice)
- rodič jako autorita, o kterou se dítě může opřít



- hranice (jak mohou dětem i rodičům pomoci pro větší pohodu)
- každý extrém škodí
- pochvala (kde pomáhá a kde může uškodit)
- co všechno mohou zvládnout děti od 2 do 7 let
- respektovat a být respektován
- každý potřebuje milovat a být milován

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-152.jpeg>

TVOŘIVÁ DÍLNA PRO RADOST - ADVENTNÍ VĚNCE

24. 11. v 17:00

Přijďte si vyrobít vlastní adventní věnec a načerpat vánoční atmosféru v příjemném prostředí Mateřského centra Radost a tvořivé dílny.

Cena: 200 Kč/os (v ceně je materiál na tvorbu věnce /bez svíček/ a drobné občerstvení). Lektoruje zahradní architektka Ing. Lenka Doleželová s hostem :-)

Přihlašování na mail: Ing.LenkaDolezelova@seznam.cz nejpozději do pondělí 20. 11. 2017

<https://mcradost.cz/upload/leaflet/letacek-155.jpeg>

novinky / PLÁNUJEME

Mikulášská besídka

4. 12. v 9:30 v prostorách sálu DPS

Máme pro Vás novinku :-) - nakupujte na svém oblíbeném e-shopu prostřednictvím **GIVT.CZ** a uděláte tím **RADOST** nejen sobě ale i **NÁM :-)** www.givt.cz



Akce v ZOO Vyškov

ZOO PARK

Listopad

3. 11. (pátek) 18.00 – 20.30 – Hororky – noční baladicko – strašidelná procházka zooparkem pro rodiče s dětmi od 5 let. Vstupenky je nutné zakoupit předem na pokladně zooparku (dostupnost vstupenek lze ověřit na tel.: 720 562 302). Cena 80Kč/dosp. i dítě. Více na www.zoo-vyskov.cz

Prosinec

2. 12. (sobota) – Kulíškárný a Vánoční létající jarmark – ve spolupráci s Centrem Ulita (areál zooparku a stodola Hanáckého statku)

Hvězdárna

7. 11. (úterý) od 17 h – Večer pro rodiny s dětmi – cestování s Ufoukem po sluneční soustavě. Nutné telefonické přihlášení na: 602 596 209

21. 11. (úterý) – od 17 h – Večer pro rodiny s dětmi – s Ufoukem na Měsíc. Nutné telefonické přihlášení na: 602 596 209

Vstupné MC:

Vstupné se od 1. 1. 2016 platí za rodinu a pro držitele Rodinných pasů poskytujeme 10% slevu.

Pokud není u konkrétního programu uvedeno jinak platí následovné vstupné :

Jednorázové vstupné : 40 Kč / s Rodinným pasem : 36 Kč

Permanentka na 10 vstupů : 350 Kč / s Rodinným pasem : 315 Kč

Upozornění:

- Permanentky na Cvičení s dětmi v orlovně platí pouze na cvičení a nelze je uplatnit na jiný program, který je v nabídce mateřského centra.
- Na programy, u kterých je uvedeno přihlášení předem, je opravdu vhodné se přihlásit :-). Umožní nám to připravit program odpovídající počtu



přihlášených. Týká se to zejména venkovní herničky Kaštánek, Odpoledních klubíků (kuchařský, vědecký, přírodní a tvořivý), Pojdte s námi do pohádky a S rodinou do přírody.

Zvláštní poděkování:



SÍŤ MATEŘSKÝCH CENTER®



Knihovna Karla Dvořáčka
od roku 1896 veřejná knihovna ve Vyškově



ZOO PARK
VYŠKOV

Mateřské centrum Radost –

nezisková organizace, která již 15 let nabízí širokou škálu prorodinných aktivit. Funguje na principu naslouchání, poradenství, učení a svépomoci.

Zaměřujeme se na aktuální potřebu partnerského a rodičovského vzdělávání, rozšiřování rodičovských kompetencí a zlepšování podmínek pro sladování rodinného a pracovního života. Našimi klienty nejsou pouze matky s dětmi, ale celé rodiny včetně prarodičů a také budoucí rodiče.

Od roku 2012 prostřednictvím projektu Radost pro děti, později Radost pro rodinu, se věnujeme rozvoji rodičovských kompetencí a předcházení negativních jevů v rodině.

V průběhu roku se zaměřujeme na tyto rodičovské kompetence:

- Kompetence ke vztahu /aby nám s dětmi bylo dobře/.
- Kompetence k blízkosti /abychom si užívali vzájemnou blízkost/.
- Kompetence ke spolupráci /aby se nám dařila spolupráce s dětmi, abychom s nimi dovedli otevřeně komunikovat, abychom rozuměli signálům našich dětí/.
- Kompetence k výchově a hodnotám /abychom si věděli rady, jak děti vést k životním hodnotám, k umění,.../.
- Kompetence k různosti /abychom dokázali přijmout individualitu svoji a svého dítěte, abychom vedli děti ke vnímání individuálních rozdílů u druhých lidí/.
- Kompetence k řešení konfliktu /abychom dokázali řešit konflikty s našimi dětmi, abychom se dokázali orientovat ve vlastních pocitech při řešení konfliktu/.

Listopadové a prosincové aktivity budou směřované k rozvoji rodičovských kompetencí k blízkosti.

- Cíl: podpořit rodiče k tomu, aby si užívali vzájemné blízkosti a byli pro děti dostupní.
- Nabízené činnosti budou směřovány k podpoře společné práce maminek a dětí. Maminky si budou moci vyzkoušet, jak si mohou s dětmi hrát a přitom třeba zvládat domácí práce.